৩. দো'আ-তাসবীহ ছাড়া অপ্রয়োজনীয় কথা সম্পূর্ণ পরিহার করা।
৪. তাওয়াফ এর জন্য কোন নির্দিষ্ট দো'আ নেই।
৫. ওজু নষ্ট হলে পূণরায় ওজু করে আসতে হবে।

সালাতুত তাওয়াফঃ তাওয়াফ শেষে ২ রাকাত সালাতুত তাওয়াফ আদায়ের জন্য মাকামে ইব্রাহীমের নিকটে পৌঁছে সুরা বাক্বারার ১২৫ নম্বর আয়াতটি পড়ুন। **'ওয়াত্তাখিযূ মিম্মাকামি ইব্রাহিমা মুসাল্লা'** *(তোমরা ইব্রাহীমের দাঁড়ানোর জায়গাকে নামাজের জায়গা বানাও)*। মাকামে ইব্রাহীমের পিছনে, সম্ভব না হলে বায়তুল্লাহর যে কোন জায়গায় ২ রাকাত সালাতুত তাওয়াফ আদায় করুন। ১ম রাকাতে সূরা ফাতিহার পর সূরা কাফিরুন ও ২য় রাকাতে সূরা ইখলাস পাঠ করা সুন্নাত। নফল তাওয়াফ করলেও সালাতুত তাওয়াফ আদায় করতে হবে।

জমজমের পানি পানঃ তাওয়াফ শেষে জমজমের পানি পান করা সুন্নাহ। জমজমের পানি তৃপ্তি সহকারে পেট ভরে পান করুন ও কিছুটা মাথায় ছিটান। রাসুল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেছেন, **'পৃথিবীর সর্বোত্তম পানি হচ্ছে জমজমের পানি'**। তিনি জমজমের পানি পান করতেন এবং বলতেন **'এটা বরকতময়, পরিতৃপ্তিকারী এবং রুগীর প্রতিষেধক'**।

জমজমের পানি পানের আদবঃ ১. বিসমিল্লাহ বলা, ২. ক্বিবলামুখী হওয়া, ৩. দো'আ করা, ৪. দাঁড়িয়ে-বসে যেভাবে সুবিধা হয় ডান হাত দ্বারা পান করা, ৫. তৃপ্তি সহকারে পেট পুরে পান করা, ৬. আলহামদুলিল্লাহ বলা।

জমজমের পানি পানের দো'আঃ

'আল্লাহুম্মা ইন্নী আসআলুকা 'ইলমান নাফি'আ, ওয়ারিযক্বাও ওয়াসি'আ, ওয়াশিফাআম মিন কুল্লি দা'ঈ' *(হে আল্লাহ! আমাকে উপকারী জ্ঞান দান করুন! পর্যাপ্ত রিযিক দান করুন! সকল রোগের শেফা দান করুন)*।

সাঈ (সাফ-মারওয়া দৌড়ান/হাঁটা)ঃ

সাঈ শব্দের অর্থ দৌড়ান বা হাঁটা। উমরা এবং হজ্জের আনুষ্ঠানিকতার মধ্যে সাফা ও মারওয়া পাহাড়ের মধ্যবর্তী স্থানে সাঈ করা ওয়াজিব। তাওয়াফ শেষে সালাতুত তাওয়াফের পর বা জমজম পানি পান করার পর আবার হজরে আসওয়াদকে চুমু দিয়ে বা হজরে আসওয়াদের দিকে ইশারা করে 'আল্লাহু আকবর' বলে সাফা পাহাড়ের দিকে অগ্রসর হবেন।

সাঈর ওয়াজিবঃ

- সাঈ সাফা হতে আরম্ভ করে মারওয়াতে শেষ করা। রাসুল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেন, 'আবদাউ বিমা বাদাআল্লাহু বিহী' *(আল্লাহ যা দিয়ে শুরু করেছেন আমিও তাদিয়ে শুরু করব)*।
- সক্ষম ব্যক্তির পদদলে সাঈ করা।
- সাফা-মারওয়ার মধ্যবর্তী দূরত্ব সম্পূর্ণভাবে ৭বার হাঁটা পূর্ণ করা।
- উমরা পালনে ইহরাম অবস্থায় সাঈ করা।

সাঈর সুন্নাতঃ

- হজরে আসওয়াদকে চুমু দিয়ে/ইশারা করে সাঈ'র উদ্দেশ্যে যাওয়া।

- বায়তুল্লাহ তাওয়াফের পরপরই সাঈ করা।
- সাফা ও মারওয়ায় আরোহন করা এবং কিবলামুখী হওয়া।
- সাঈ এর চক্করসমূহ পরপর সমাপন করা।
- সাফা ও মারওয়ার সবুজ বাতিদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে দ্রুত চলা।

সাঈ আরম্ভঃ সাফা পাহাড়ের কাছে আসুন এবং পবিত্র কুরআন হতে পাঠ করুন **"ইন্নাস সাফা ওয়াল মারওয়াতা মিন শা'আয়িরিল্লাহ, ফামান হাজ্জাল বাইতা আওয়ি'তামার ফালা জুনাহ আলাইহি, আই ইয়াত্তাওয়াফা বিহিমা, ওয়ামান তা'তাওয়া খাইরান, ফা ইন্নাল্লাহা শাকিরুন আলীম"** *(নি:সন্দেহে সাফা ও মারওয়া মহান আল্লাহ'র নিদর্শন গুলোর অন্যতম.....)* *(সূরা বাকারাঃ ১৫৮)*। সাফা পাহাড়ের উপর এতটুকু উঠুন যেন ক্বাবাশরীফ নজরে আসে। এবার ক্বাবামূখী হয়ে আল্লাহর মহিমা ও তাওহীদের দো'আ পড়ুন। **'লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা শরীকা লাহু, লাহুল মুলকু ওয়ালাহুম হামদু, ইয়ুহয়ী ওয়া ইয়ুমীত ওয়াহুয়া 'আলা কুল্লি শাইয়্যিন ক্বাদীর'**।

'লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু, আনজাযা ওয়া'দাহু, ওয়া নাসারা আবদাহু, ওয়া হাযামাল আহযাবা ওয়াহদাহু'।

এটা দো'আ কবুলের অন্যতম স্থান। সাফা পাহাড় থেকে নেমে আসুন। মারওয়ার দিকে কিছুদুর যেতেই দুই সবুজ বাতির মাঝে দ্রুতগতিতে চলতে থাকবেন *(মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য নয়)* এবং দো'আ পড়বেন, **'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আনতাল আ'আজ্জুল আকরাম'** *(হে আমার প্রতিপালক! আমায় ক্ষমা করুন এবং আমার প্রতি আপনার করুনা বর্ষণ করুন। আপনি সর্বশক্তিমান ও সর্বোপরি সম্মানিত)*।

সাঈ'র জন্য কোন দো'আ নির্দিষ্ট নেই, জানা দো'আসমূহ পড়ুন। মারওয়া পাহাড়ে পৌঁছে, সাফা পাহাড়ে যেভাবে তাসবীহ করেছেন ঠিক একইভাবে দো'আ, তাসবীহ পড়ুন, শুধুমাত্র কোরআনের আয়াতটি ছাড়া। মারওয়া হতে নেমে আসুন। আবার সাফায় পৌঁছার পূর্বে সবুজ বাতিদ্বয়ের মাঝামাঝি দ্রুতপদে চলবেন এবং পূর্বের দো'আটি পড়বেন। এভাবে সাত বার দৌড়ান/হাঁটা শেষ করবেন এবং শেষ হবে মারওয়া পাহাড়ে।

(সাঈ/তাওয়াফের সময় যদি ফরজ নামাজ আরম্ভ হয় তবে তা বন্ধ রেখে জামাতে নামাজ আদায় করুন তারপর সাঈ/তাওয়াফ শেষ করুন)।

মাথা মুন্ডানোঃ সাঈ শেষ করে মাথা মুন্ডাতে হবে। মহিলাদের চুলের অগ্রভাগ থেকে অর্ধাঙ্গুলী পরিমাপ কাটতে হবে। চুল কাটার পর উমরাহ'র ফরজ ও ওয়াজিব সম্পূর্ণ হবে এবং আপনি ইহরাম হতে হালাল হবেন।

আপনার উমরাহ সম্পূর্ণ হলো। ইন শা আল্লাহ আগামী ৮ জিলহজ্জ হজ্জের জন্য পূণরায় ইহরাম বাঁধবেন।

Feedback: ______

Qur'an Teaching Research &Training Centre.
macsystembd@gmail.com

উমরাহ পালন নির্দেশিকা

উমরাহ শব্দের আভিধানিক অর্থ পরিদর্শন বা সাক্ষাত।

উমরাহ'র ফরজ ২টিঃ

১. ইহরাম (মীকাত হতে) ও ২. ক্বাবা তাওয়াফ করা।

উমরাহ'র ওয়াজিব ২টিঃ

১. সাফা-মারওয়া সাঈ করা ও ২. মাথা মুন্ডান বা চুল কাটা।

উমরাহ'র জন্য পরিশুদ্ধ নিয়ত করুন, তালবিয়া পড়ুন এবং কাজগুলি ধারাবাহিকভাবে পালন করুনঃ

ইহরাম ও মীকাতঃ ইহরাম এর আভিধানিক অর্থ হারাম বা নিষিদ্ধ করা।

১. ইহরামের পূর্বে শারীরিক পরিচ্ছন্নতা অর্জন করা (যেমনঃ গোঁফ, চুল, হাত ও পায়ের নখ কাটা, নাভিমূল ও বগলের লোম পরিস্কার করা)।

২. মীকাত থেকে ইহরাম করা।

৩. ইহরামের সময় পুরুষ ও মহিলা সবার জন্যই গোসল করা সুন্নাত। অসুবিধা থাকলে ওজু করা। গোসলের পর পুরুষদের সেলাই বিহীন কাপড় পরিধান করা। পুরুষের জন্য নাভি থেকে হাটু পর্যন্ত ঢেকে রাখা। আর একখানা চাদর গায়ে জড়িয়ে নিয়ে দুই কাঁধ ও পিঠ ঢেকে রাখা। মহিলাদের যে কোন পবিত্র এবং যথোপযুক্ত পোষাকে ইহরাম করা। ইহরাম করার সময় কোন ফরজ নামাজের ওয়াক্ত হলে আগে তা আদায় করা। ওজু/গোসল করার পর ২ রাকাত নফল নামাজ পড়া। উমরাহ'র ইহরাম করার সময় তামাত্তু হজ্জ পালনকারীর নিয়ত لَبَّيْكَ اللّٰهُمَّ عُمْرَةً **'লাব্বাইকা আল্লাহুম্মা উমরাতান'** *(হে আল্লাহ! আমি হাজির উমরা করার জন্য)*।

৪. **তালবিয়া পড়াঃ** لَبَّيْكَ اللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ

"লাব্বাইকা আল্লাহুম্মা লাব্বাইক, লাব্বাইকা লা শারীকা লাকা লাব্বাইক, ইন্নাল হামদা, ওয়ান নি'অমাতা লাকা ওয়াল মুলক, লা শারীকা লাক" *(আমি হাজির, হে আল্লাহ! আমি হাজির; আমি হাজির, আপনার কোন শরীক নেই আমি হাজির; নিশ্চয়ই সমস্ত প্রশংসা ও নেয়ামত আপনারই, সমগ্র রাজত্বও আপনার-আপনার কোন শরীক নেই)*। পুরুষের উচ্চস্বরে এবং মহিলাদের ক্ষীনস্বরে পড়া, যেন আপনার পাশের মহিলা শুনতে পায়। তালবিয়া শেষে দরুদ পড়া এবং দো'আ করা। ক্বাবা ঘরের দর্শনলাভ না করা পর্যন্ত এই তালবিয়া পড়তে থাকা।

ইহরাম অবস্থায় বিধি বিধান (নিষিদ্ধ বিষয়)ঃ

১. সেলাইযুক্ত কাপড় পুরুষের জন্য।
২. মাথা ও মুখমন্ডল ঢাকা পুরুষের জন্য।
৩. মহিলাদের হাতমোজা এবং মুখমন্ডল আবৃত করা।
৪. যে কোন ধরনের সুগন্ধী ব্যবহার (আতর, তেল-সাবান ইত্যাদি)।
৫. নখ, চুল, দাড়ি, গোঁফ, পশম কাটা কিংবা উপড়ানো।
৬. যে কোন ধরনের পোকা-মাকড় বা শরীর হতে উকুন মারা।
৭. পুরুষদের পায়ের পাতার উপরের মাঝখানের উচু হাড় এবং গোড়ালি আবৃত করা। (দুই ফিতার সেন্ডেল ব্যবহার করা উত্তম)।
৮. স্থলজ পশু শিকার, শিকারে সহযোগিতা বা শিকারকে হাকানো।
৯. অশ্লীলতা, স্বামী-স্ত্রী দৈহিক সম্পর্ক এবং এ সংক্রান্ত আলোচনা।
১০. বিবাহ করা, বিবাহ দেওয়া এবং বিবাহের প্রস্তাব।
১১. ঝগড়া, কলহ এবং অন্যায় আচরন, অসৎ কাজ।
১২. হারাম এলাকায় গাছের পাতা ছিড়া বা ডাল-পালা ভাংগা।
১৩. হারাম এলাকায় পরিত্যক্ত অথবা পড়ে থাকা বস্তু কুড়ানো।

হজ্জ সফর আরম্ভের পূর্বে দো'আ করাঃ

১. পরিবারের জন্য দো'আঃ **'তোমাদেরকে সেই আল্লাহর নিকট আমানত রেখে যাচ্ছি, যার আমানত নষ্ট হবার নয়'**। *(আহমদ, ইবনেমাজা)*

২. পরিবারের সদস্যগনও আপনার জন্য দো'আ করবেনঃ **'আমরাও তোমাকে, তোমার দ্বীনকে, তোমার আমানতকে, তোমার সমাপ্তকর আমলসমূহকে আল্লাহর যিম্মায় দিয়ে দিলাম। আল্লাহ তোমাকে তাকওয়ার পাথেয় প্রদান করুন, তোমার অপরাধ মার্জনা করুন আর তুমি যেখানেই থাকো কল্যান লাভ সহজ করুন'**।

৩. **সফর আরম্ভঃ** ঘর থেকে বের হওয়ার সময় দো'আ পড়ুনঃ **'বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ, লা হাওলা ওয়ালা কুউওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ'**। *(আল্লাহর নামে বের হচ্ছি! তাঁর উপর আমার ভরসা, আল্লাহ প্রদত্ত শক্তিছাড়া কারোই কোন ভরসা ও শক্তি নাই)*।

৪. যানবাহনে আরোহণ করে স্থির হয়ে বসে দো'আ পড়ুনঃ 'বিসমিল্লাহ, আলহামদু লিল্লাহ, আল্লাহু আকবর'।

'সুবহানাল্লাজি সাখ্খারা লানা হাযা, ওয়ামাকুন্না লাহু মুকরিনিন, ওয়া ইন্না ইলা রাব্বিনা লামুনক্বালিবুন'। *(সূরা যুখরুফঃ ১৩)*

৫. 'আলহামদু লিল্লাহ' এবং 'আল্লাহু আকবর' তিন বার পড়ে দো'আ পড়ুনঃ **'সুবহানাকা আল্লাহুম্মা ইন্নি যালামতু নাফসি, ফাগফিরলী ফাইন্নাহু লাইয়াগফিরুজ যুনুবা ইল্লা আনত'**। *(হে আল্লাহ! আপনি পবিত্রতম, আমি আমার সত্তার উপর যুলুম করেছি, সুতরাং আপনি আমাকে ক্ষমা করে দিন, কেননা আপনি ভিন্ন গুনাহ ক্ষমা করার আর কেহই নেই)*। *(আবু দাউদ-৩/৩৪, তিরমিজি-৫/৫০১)*

৬. **'হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে অন্যকে পথভ্রষ্ট করা বা নিজে পথ ভ্রষ্ট হওয়া, অথবা অন্যকে পদস্খলন করা বা পদস্খলিত হওয়া অথবা অন্যকে অত্যাচার করা, বা অত্যাচারিত হওয়া, অথবা অন্যের সাথে মূর্খ হওয়া বা আমার সাথে মূর্খ আচরন করা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি'**।

৭. **'হে আল্লাহ! আমরা আমাদের এ সফরে তোমার কল্যাণ ও তাকওয়া কামনা করছি, আর তোমার সন্তুষ্টিমূলক আমল প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ! আমাদের সফর সহজ করে দাও এবং আমাদের থেকে এর দূরত্ব খাটো করে দাও। হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে সফরের ক্লান্তি, বিকৃত দৃশ্য এবং আমার সম্পদ, পরিবার ও সন্তানদের কাছে ফিরে আসার ক্ষেত্রে অমঙ্গলজনক কিছু দেখা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি'**।

মসজিদুল হারামে আগমনঃ

১. পবিত্রতার সাথে ওজু করে (প্রয়োজনবশত গোসল করে) মসজিদুল হারামে প্রবেশের সময় বিনয়ের সাথে প্রথমে ডান পা রেখে দো'আ পড়ুনঃ **'বিসমিল্লাহি ওয়াস্সলাতু ওয়াস্সালামু আলা রসূলিল্লাহি, আল্লাহুম্মাফ তা'হলী আবওয়াবা রহমাতিক'**। *(আল্লাহর নামে মসজিদে প্রবেশ করছি এবং অসংখ্য দরুদ ও সালাম আল্লাহর রাসূল (রাঃ) এর প্রতি বর্ষিত হোক। হে আল্লাহ! আমার জন্য আপনার রহমতের দরজা সমূহ খুলে দিন)*।

২. ক্বাবা শরীফ দেখাঃ ক্বাবা শরীফ দৃষ্টি গোচর হলে তালবিয়া বন্ধ হবে। বায়তুল্লাহ দেখার সময় বিনয়ী থাকা উচিত। উমর (রাঃ) যে দো'আ পাঠ করতেন, তা পাঠ করতে পারেনঃ **'আল্লাহুম্মা আনতাস সালাম ওয়া মিনকাস সালাম, ফাহাইয়্যানা রব্বানা বিস-সালাম'** *(হে আল্লাহ! আপনি শান্তিময় এবং আপনার থেকেই শান্তির উৎস। অতএব, হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে শান্তির সাথে বাঁচিয়ে রাখুন)*।

প্রথম ক্বাবা দেখার আবেগ-অনুভূতি, ভয়-ভালবাসা সব মিলিয়ে প্রানভরে উপভোগ করবেন এবং দো'আ করবেন। এখন তাওয়াফ করার জন্য সরাসরি হজরে আসওয়াদ বরাবর এস পৌছবেন।

তাওয়াফঃ

তাওয়াফ শব্দের আভিধানিক অর্থ- প্রদক্ষিন করা। ইসলামের পরিভাষায় ক্বাবার চতুর্দিকে পবিত্র অবস্থায় শরীয়ত নির্দেশিত নিয়মে প্রদক্ষিণ করা।

তাওয়াফের ফরজঃ

- তাওয়াফের নিয়ত করা।
- ক্বাবা প্রদক্ষিন করা।

তাওয়াফের ওয়াজিবঃ

- পবিত্রতার সাথে ওজু করা।
- সতর ঢাকা।
- সক্ষম ব্যক্তির পদদলে তাওয়াফ করা।
- ক্বাবাকে বামে রেখে তাওয়াফ করা।
- ৭ (সাত) চক্কর পূর্ণ করা।

- হাতিমের বাহির দিয়ে তাওয়াফ করা।
- তাওয়াফ শেষে দুই রাকাত সালাত আদায় করা।

তাওয়াফের সুন্নাতঃ

- হজরে আসওয়াদ হতে তাওয়াফের প্রত্যেক চক্কর আরম্ভ করা।
- হজরে আসওয়াদে চুমু প্রদান, স্পর্শ করা কিংবা হাত দিয়ে ইশারা করা।
- উমরা হজ্জ পালনকারীদের প্রথম তাওয়াফে ইজতিবা ও রমল করা। (**ইজতিবাঃ** ইহরামের চাদরটি ডান বগলের নীচ দিয়ে বাম কাঁধের উপর রেখে, ডান কাঁধ খোলা রাখা। **রমলঃ** তাওয়াফের প্রথম তিন চক্কর ছোট ছোট কদমে দ্রুত পায়ে চলা। ইজতিবা ও রমল পুরুষদের জন্য প্রযোজ্য)।
- বিরতীহীনভাবে সাত চক্কর পূর্ণ করা।
- প্রতিচক্করে রুকুনে ইয়ামেনী স্পর্শ করা। সম্ভব না হলে, ইঙ্গিত না করা।
- রুকুনে ইয়ামেনী হতে **'রব্বানা আতিনা ফিদ্দুনিয়া হাসানাতাঁও ওয়া ফিল আখিরাতে হাসানাতাঁও ওয়া ক্বিনা আযাবান্নার'** *(হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে এই দুনিয়াতে কল্যাণ দান করুন এবং আখিরাতেও কল্যাণ দান করুন। আর জাহান্নামের আযাব থেকে রক্ষা করুন)* পাঠ করা।
- তাওয়াফ শেষ করে মাকামে ইব্রাহীমে **'ওয়াত্তাখিযূ মিম্মাকামি ইব্রাহিমা মুসাল্লা'** পাঠ করা।
- সালাতুত তাওয়াফ শেষে জমজমের পানি পান করা।

তাওয়াফ আরম্ভঃ

হজরে আসওয়াদকে চুমু দিয়ে বা হাতে স্পর্শ করে হাতে চুমু দিয়ে, সম্ভব না হলে হজরে আসওয়াদের দিকে ইশারা করে **'বিসমিল্লাহি আল্লাহু আকবর'** বলে তাওয়াফ আরম্ভ করুন। তাওয়াফের জন্য কোন দো'আ নির্দিষ্ট করা নেই, আপনার জানা দো'আ সমূহ পড়ুন।

রুকুনে ইয়ামেনী বরাবর আসলে রুকুনে ইয়ামেনীকে ডান হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন, সম্ভব না হলে কোন ইঙ্গিত না করেই চলতে থাকবেন। রুকুনে ইয়ামেনী হতে হজরে আসওয়াদ পর্যন্ত পাঠ করবেন, **'রব্বানা আতিনা ফিদ্দুনিয়া হাসানাতাঁও ওয়া ফিল আখিরাতে হাসানাতাঁও ওয়া কিনা আযাবান্নার'**। হজরে আসওয়াদ বরাবর আসলে পুনরায় আগের নিয়মে তাকবীর পড়ুন এবং ২য় প্রদক্ষিন আরম্ভ করুন। একই নিয়মে সাত চক্কর পূর্ণ করুন। সাত নম্বর চক্কর শেষে হজরে আসওয়াদকে চুম খেয়ে, সম্ভব না হলে ইশারা করুন। তাওয়াফ শেষ, এখন ডান কাঁধ ঢেকে দিন।

তাওয়াফের সময় লক্ষনীয়ঃ

১. তাওয়াফ আরম্ভের পূর্বেই মোবাইল ফোনটি বন্ধ করা।
২. আকর্ষনীয় বস্ত্র-সামগ্রী ও অন্যান্য বস্তু/ব্যক্তি/শিশু হতে দৃষ্টি সংযত রাখা। অত্যন্ত বিনয় ও নম্রতার সাথে তাওয়াফ করা।